大田区地域包括支援センター徳持からのおたより

徳持だより

【第39号】 令和７年８月25日
発行：大田区地域包括支援センター徳持
〒146-0082　東京都大田区池上 7-10-5　2階
電話：03-5748-7202

こんにちは！私たちは大田区より委託を受けた 65 歳以上の方の総合相談窓口です。お困り事がありましたらご相談ください。
窓口開設時間：月～金曜日午前 9 時～午後 7 時、土曜日午前 9 時～午後 5 時(日・祝・年末年始休み)
担当地域：池上 1～2 丁目、池上 3 丁目の一部、池上 4～8 丁目、中央 5～8 丁目、南馬込 6 丁目の一部

★熱中症に気をつけましょう！

毎日厳しい暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。ニュースや天気予報で毎日熱中症に気をつけるよう伝えられています。9月も暑い日が続くと思われますので、水分摂取を心掛け、食事で栄養補給、エアコン等で室温調整をおこなってください。外出時も涼しい場所で休憩をとる等心がけてください。

🌳包括支援センター徳持管轄地域の涼み処(クールスポット)🌳

外出時の暑さをしのぐひと時の休憩場所として開放されています。利用にあたっては各施設のルールに従っていただきますようお願いします。

(池上１丁目)池上特別出張所、池上会館　(池上4丁目)かおる薬局、ひろみ薬局池上店、いけがみ薬局、
(池上5丁目)池上老人いこいの家　(池上6丁目)池上図書館　(池上8丁目)サミットストア池上8丁目店
(中央6丁目)エース薬局　(中央7丁目)ひろみ薬局中央店

✿涼しくなったら出かけてみましょう

季節が変わり、涼しくなってきたら地域を歩いてみませんか。大田区ホームページから、池上地区についてご紹介いたします。池上地区は本門寺をはじめ神社仏閣が多く、呑川も流れており緑の多い地域です。近くで生活していても、なかなか出かける事のなかった場所に足を延ばしてみると、日々の暮らしが楽しくなると思います。

★池上本門寺：10月のお会式では毎年区外からも多くの人が訪れ大変な人出で賑わいます。本門寺にある五重塔は関東で最も古く、国の重要文化財に指定され、歴史やロマンを感じさせる区の観光スポットです。

★池上梅園：梅の花で有名な池上梅園ですが、7～10月はサルスベリの花が咲いています。
11月には紅葉菊花展示会が予定されています。

今回はこの地域で暮らしている方々はよくご存じの場所の紹介でしたが、歴史ある場所や緑が多くのんびりできる場所などを時々ご紹介できればと思っています。
楽しくお散歩できるように、暑い時期は室内で体を動かし、体力をつけていきましょう。

防災セミナーを開催します

9月11日(木)14:30～16:00　池上出張所3階大会議室にて「首都直下型地震への備えについて学ぼう」という内容でセミナーを開催します。申込制ですので参加希望の方は包括支援センター徳持(03-5748-7202)までお電話ください。

池上まつりに参加しました！！

8/24(日)に開催された池上まつりに、参加しました★

当日は、地域の皆さまにセンターの役割や活動を知っていただくための PR を行い、あわせて、明治安田生命相互会社様のご協力のもと、血管年齢測定や脳年齢測定などを実施しました。

測定には多くの方が立ち寄ってくださり、健康づくりへの関心の高さを実感しました。

「普段なかなか測る機会がないので参考になった」「生活習慣を見直すきっかけになった」などの声をいただき、地域の皆さまの健康づくりに少しでもお役に立てたことを嬉しく思います。

今後も地域の皆さまが安心して暮らせるよう、健康や介護に関する情報提供を続けてまいります。

お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください♪

＊レッツ！！脳トレ塾 ♪

□に漢字を入れて熟語を作ろう

早
今 □ 顔
礼

答えはすぐ下！
実際に書き込んでみてください！

う～ん…

「脳トレ塾」の答え・・・左から時計回り「けさ」「そうちょう」「あさがお」「ちょうれい」です。答えは「朝」でした！

＊職員のつぶやき～あおた編～

こんにちは！地域包括支援センターの青田です。

わたしは、様々な地域の場に参加させていただくことが多く、地域住民の方ともよく交流させていただいています。よく言われるのが、「髪型が前と違うから分からない、覚えられない」

髪型が与える印象は大きいですよね。

私は天然パーマで、梅雨から夏にかけて、湿度が高い時期は髪型が爆発してしまうので、パーマをかけて最初から髪型を爆発させています。名付けて「木は森に隠せ」作戦です。

なので季節によって髪型が変わりますが、覚えていただけると嬉しいです★！

わんっ